**Профилактика кишечных инфекций**

Каждый весенне-летний сезон отмечается активный всплеск острых кишечных инфекций. Особенно часто заболевают дети. Среди всех инфекций, которыми болеют дети, на втором месте по частоте заболевания находятся как раз кишечные — после ОРВИ.

Откуда же берётся кишечная инфекция? Да отовсюду! Ведь возбудители кишечной инфекции обитают повсюду - они оседают на овощах, фруктах, ягодах, на шерсти животных, на грязных руках. А особенно эти вредоносные микроорганизмы опасны летом, когда благодаря жаре им обеспечена наиболее оптимальная температура для размножения.

Причиной острых кишечных инфекций являются бактерии, вирусы и простейшие.  Наиболее известными кишечными инфекциями считаются сальмонеллез, дизентерия, брюшной тиф, холера, ротавирус, стафилококк, ботулизм, кампилобактериоз, энтерококк, а также отравление токсинами.

Заражение кишечной инфекцией происходит через рот. Ведущие пути передачи:

* контактно-бытовой (через загрязненные предметы быта, в том числе игрушки, грязные руки; контакт с больным человеком или животным; с заражённой землёй или песком, например, во время прогулок)
* пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания)
* водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах)

Проникая в человеческий организм, возбудители кишечных инфекций начинают активно размножаться. В результате процесс пищеварения нарушается, а слизистая кишечника воспаляется — черное дело сделано.

Основные симптомы кишечных расстройств:

* частый жидкий стул (понос),
* рвота,
* повышение температуры,
* отсутствие аппетита,
* слабость, недомогание,
* боли в животе,
* обмороки,
* бледность кожных покровов,
* сухость во рту,
* метеоризм (повышенное газообразование),
* Изжога,
* вздутие живота.

Не смотря на то, что проявления различных кишечных инфекций часто очень похожи между собой, в каждом отдельном случае речь идет об отдельном конкретном заболевании. Разные возбудители кишечных инфекций требуют разных подходов в выборе лекарственных средств. В случае появления вышеописанных симптомов необходимо обратиться к врачу для проведения анализов и лечения. Важно не пренебрегать рекомендациями доктора и точно следовать инструкциям, поскольку кишечные инфекции могут быть очень опасными.

А для того, чтобы не заразиться кишечной инфекцией нужно соблюдать простые правила:

* регулярно мыть руки с мылом, особенно тщательно после прогулок, перед едой,
* не пить некипяченую воду
* употреблять в пищу только мытые фрукты и овощи, свежеприготовленную качественную пищу
* соблюдать правила личной гигиены.